ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
பங்குனி
மலர் 13

1975
மார்ச்
இதழ் 3

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி.
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

ருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

இந்த இதழில் : ... ...

"உள்ளத்தைக் குளிப்பாட்டுங்கள்" என்ற தலைப்பில் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம் பரமாசார்யர்களின் உபதேச மொழிகள் சென்ற 2—3—1975-ல் வெளியான **கோகுலம்** குழந்தைப் பத்திரிகையில் வெளியாகியுள்ளதை இவ்விதழில் வெளியிடுகிறோம். கோகுலத்திற்கு நமது நன்றி. இத்தகைய சிறந்த விஷயத்தை சிறுவர்களிடையே நன்கு பதியவைக்கும் உத்தம நோக்குடன் வெளியிட்டது மிகச் சிறந்த பணியாகும். குழந்தைகளுக்கான உபதேசமாக **ஆரோக்கியம்** வாசகர்கள் தமது குடும்பத்திலுள்ள சிறுவர்கள் அனைவரும் இதை நன்கு பயன்படுத்திக்கொள்ளச் செய்யக் கோருகிறோம், குழந்தைகள் யார்! சாத்திரங்களில் குழந்தைகள் என்று சிலரைக் குறிப்பிடுவதுண்டு. வேறு பல விஷயங்களைப் பற்றிய அறிவு நிறைந்து, குறிப்பிடவிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றிய அறிவற்றவர்களைக் குழந்தைகள் எனக் குறிப்பிடுவார்கள். தூய்மை என்ற விஷயத்தைப் பற்றிய அறிவு இன்று பெரும்பாலும் வயதானவர்களிடத்தில் அதிக அளவில் மிகக் குறைவாக உள்ளது என மதிப்பிடுவரும் உண்டு. அந்த மதிப்பீட்டின்படி நாம் எல்லோரும் தூய்மை விஷயத்தில் குழந்தைகள் தான். காஞ்சி பெரியவர்கள் நம்மைவிட குழந்தைகளுக்கு உபதேசிப்பதில் அதிகம் பயன் ஏற்படும் என எதிர்பார்த்திருக்கக்கூடும். நாமும் பயன்படுத்திக்கொண்டால் நம் வாழ்வே சிறப்படையும். முயன்று பார்ப்போம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076 ஆனந்த பங்குனி மலர்-13	1975 மார்ச் இதழ்-3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

மல்குக வேதவேள்வி வழங்குக சுரந்து வானம்
பல்குக வளங்களெங்கும் பரவுக அறங்கள்; இன்பம்
நல்குக உயிர்கட்கெல்லாம் நான்மறைச் சைவம் ஓங்கிப்
புல்குக உலகமெல்லாம் புரவலன் செங்கோல் வாழ்க.

வேத முழக்கமும், இறைவனருளை வேண்டி வழிபாடுகளும் எங்கும் பரவட்டும். வானம் சுரந்து நல்மழை பொழியட்டும். நாட்டின் வளங்கள் பெருகட்டும். அறப்பணிகள் எங்கும் நடைபெறட்டும். உயிர்வாழ் பிராணிகளனைத்தும் இன்பம் பெறட்டும். வேதங்களின் அடிப்படையில் அமைந்த சைவநெறி தழைத்தோங்கட்டும். நெறியுடன் செங்கோலோச்சும் அரசாங்கம் வாழட்டும்.

— பரஞ்ஜோதி முனிவர் – திருவிளையாடல் புராணம்.

உள்ளத்தைக் குளிப்பாட்டுங்கள்!

ஸ்ரீ காஞ்சிப் பெரியவர்கள்

குழந்தைகளான உங்களுக்குச் சொறி சிரங்கு ஒன்றும் வராமலிருக்கவேண்டும். இவை வந்துவிட்டால் ரொம்பக் கஷ்டப்படுகிறீர்கள். படிக்க முடிவதில்லை. விளையாட முடிவதில்லை. உட்கார முடிவதில்லை. சொறி, சிரங்கு எதனால் உண்டாகிறது? அழுக்கினால் உண்டாகிறது. ஆகவே, உடம்பை அப்பழுக்கில்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால்தான் சொறியும் சிரங்கும் வராமல் இருக்கும். உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது எப்படியென்றால் நன்றாகத் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். சோப்போ, சிகைக்காயோ (சீக்காய் என்று பேச்சிலே சொல்வது) போட்டு உடம்பைத் தேய்த்து நன்றாக நீராடினால் உடம்பின் அழுக்குகள் போகின்றன. ஒரு நாள், ஒரு வேளை இப்படிக் குளித்துவிட்டால் போதாது. மறுபடியும் மறுபடியும் அழுக்கு சேர்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும். எனவே, தினந்தினமும் நீராடவேண்டும். பிரதி தினத்திலும்கூடக் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் குளித்தால் மிகவும் நல்லது. உங்களுடைய சின்ன வயசிலேயே பச்சைத் தண்ணீரில் குளிக்கப் பழகிவிட்டீர்களானால் அப்புறம் சளி, இருமல்கூட உங்களைத் தீண்டாது. பச்சைத் தண்ணீரில் குளித்தால் நரம்புகளுக்கும் தெம்பு. மனசிலும் ஓய்ச்சல் போய் உற்சாகமாக இருக்கும். உடம்பிலே அழுக்குப் போனதோடுகூட மனசுகூடப் பளிச்சென்று இருக்கிற மாதிரி இருக்கும்—வேலையில் சுறுசுறுப்பு பிடிக்கும்.

சுத்தத்தைத்தான் தூய்மை, தூய்மை என்பது. நீங்கள் எல்லா விதத்திலும் தூய்மையாக இருக்கவேண்டும், அழுக்கு என்பது உங்கள் கிட்டவே வரக்கூடாது, அதற்குத்தான் முதலில் உடம்புக்குக் குளிப்பதைச் சொன்னேன். உடம்புக்கு அப்புறம் உடுப்பு.

நீங்கள் போட்டுக்கொள்ளும் உடை அழுக்கு மயமாக இருந்தால் எத்தனை குளித்தும் பிரயோஜனம் இல்லை. துணியில் அழுக்கு இருந்தாலும் சொறி சிரங்கு வரத்தான் செய்யும். சலவைக்குத் துணியைப் போட்டால் நன்றாக வெளுத்துத் தருவார்கள். அதைவிட நீங்களே உங்கள் உடைகளை நன்றாகச் சவுக்காரம் போட்டுத் துவைத்துக் கொள்ளுவது சிறந்தது. துணியைத் துவைத்துப் பிழிவது உங்கள் தேகத்துக்கே ஓர் ஆரோக்கியப் பயிற்சியாக இருக்கும். நாமே நம் துணியை இவ்வளவு நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தி வெள்ளை வெளேரென்று ஆக்கியிருக்கிறோம் என்றால் உங்களுக்கே அதில் ஒரு பெருமை, சந்தோஷம் இருக்கும். உங்கள் பெற்றோர்களுக்கும் சந்தோஷமாக இருக்கும். சலவைச் செலவும் இதனால் குறையும்.

உடம்பைத் தேய்த்துக் குளிப்பது, உடுப்பைத் துவைத்துக் கட்டுவது – இவை இரண்டாலும் அழுக்கிலிருந்து, சொறி சிரங்கி லிருந்து விடுபட வேண்டும்.

உடல், உடை இவற்றுக்குமேலாக ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் உள்ளம், மனம். மனச் சுத்தம், உள்ளத் தூய்மைதான் மிக மிக முக்கியம். அது இல்லாமல் உடம்பும், உடுப்பும் எவ்வளவு தூய்மை யாக இருந்தாலும் பயனேயில்லை. மனசிலே அழுக்குப் படியாமல் அதை அவ்வப்போது தேய்த்துக் கழுவிக் குளிப்பாட்டிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

மனசுக்கு ஏற்படுகிற அழுக்கு என்பது என்ன? தப்பு, தவறு செய் வதுதான் உள்ளத்துக்கு அழுக்கு. நாம் செய்கிற காரியங்களில் தவறு ஏற்படக்கூடாது. அதாவது கெட்ட நோக்கங்களுக்காகக் காரியம் செய்யவே கூடாது. ஆனாலும் காரியம் என்று வந்துவிட்டால் நல்ல தைச் செய்கிறபோதுகூட அதிலே சில தப்பு, தவறுகள் நேர்ந்துவிட லாம். இதனால் பெரிய குற்றம்-அதாவது தோஷம் இல்லை. ரொம்பப் பெரியவர்கள்கூட எவ்வளவோ நல்ல காரியங்கள் செய்கிறபோது அவர் களையும் கொஞ்சம் சறுக்கிவிட்டிருக்கிறது. நாமே எல்லாம் செய்து கொள்ள முடியும் என்று கர்வப்படாமல், பகவான் துணையால்தான் எதையும் சாதிக்க முடியும் என்று நாம் உணருவதற்காகவே இப்படிச் சில தவறுகள் நேர்ந்துவிடுகின்றன. இம்மாதிரி சமயங்களில் நீங்கள் பகவானை வேண்டிக் கொள்வதுதான் சரி.

ஆனால் சாதாரணமாக ஒரு தப்புச் செய்தபோது உங்களுக்கு என்ன தோன்றுகிறது? அது ஓர் அழுக்கு மாதிரி உங்கள் மனசையே உறுத்து கிறது. உடனே இந்த அழுக்கை யாரும் தெரிந்துகொண்டுவிடக் கூடாது என்று அதை மூடி மறைக்கத் தோன்றுகிறது. நியாயமாக, தவறுதல் உண்டானவுடன் பிரார்த்தனை பண்ணினால், அந்தப் பிரார்த் தனையே சோப்பைப் போல் அந்தத் தப்பை அகற்றிவிடும். அப்படிச் செய்யாமல் தப்பை மற்றவர்கள் தெரிந்துகொள்ளாமல் மூட வேண்டும் என்கிறபோது, பொய் சொல்லவேண்டியதாகிறது. அழுக்கைத் தேய்த்துக் கழுவாமல், மூடி மூடி வைத்தால் அது உடனே பழுத்துச் சிரங்காகிவிடும். அது மாதிரி, தப்பை மூடியவுடன் அது பொய் என்ற சிரங்காக ஆகிவிடுகிறது. உள்ளத்தை ரொம்பவும் கெடுக்கிற பயங்கர மான சிரங்கு பொய்தான்.

எதனால் தப்பை மறைக்கப் பார்க்கிறோம்? ஒன்று, நம்மை மற்றவர் நல்லவன் என்றே நினைக்கவேண்டும் என்ற பொய் எண்ணத்தினால்; அல்லது இன்னொருத்தரிடம் பயத்தினால் மறைக்கப் பார்க்கிறோம். பொய் என்பது சிரங்கு என்றால் பயம் என்பது சொறி மாதிரி. பெரிய வர்களிடமெல்லாம் உங்களுக்கு நிறைந்த மரியாதையும் மதிப்பும்

இருக்கத்தான் வேண்டும். ஆனாலும் அர்த்தமில்லாத பயம் கூடாது. பயம் உள்ளத் தூய்மையைக் கெடுக்கிற அழுக்கு. தப்பு செய்தால்கூட, அதை உணர்ந்து, பணிவுடன் உள்ளபடி பெரியவர்களிடம் சொல்ல வேண்டுமே ஒழிய, பொய்யால் மூடி மறைக்கக் கூடாது. தப்பு செய்தது போதாது என்று, பொய்யும் சொன்னோம் என்பது வெளிப் பட்டு நமக்கு மேலும் அவமானம், கஷ்டம்தான் ஏற்படும். உள்ளபடி சொன்னால் பெரியவர்கள் மன்னித்துவிடுவார்கள். மன்னிக்காமல் அவர்கள் தண்டித்தாலும் பரவாயில்லை. அவர்களுக்கு அந்த உரிமை உண்டு. 'நாம் தப்பு செய்தோம்; அதனால் அதற்குரிய தண்டனை யைப் பெறுகிறோம்' என்று தைரியத்துடன் தண்டனையை ஏற்க வேண்டும். தைரியம், சத்தியம் இவை எல்லாம் மன அழுக்கைப் போக்குகிற சோப், சிகைக்காய் மாதிரி.

இன்னொரு பெரிய அழுக்கு, குழந்தைகளிடம் சுலபத்தில் சேர்கிற அழுக்கு, பொறாமைக் குணம். இன்னொரு பையன் ஸில்க் சட்டை போட்டுக்கொண்டு வந்தால், காரில் வந்து இறங்கினால், முதல் கிளாஸில் ஸினிமாவுக்குப் போனால் உடனே அவனைப் பார்த்துப் பொறாமை உண்டாகிவிடுகிறது. அது அழுக்கு மாதிரி மனத்தை ரொம் பவும் கெடுத்துவிடும். பலவிதமான சண்டைகளில் நம்மைக் கொண்டு தள்ளிவிடும். அவனைச் சண்டை போட்டு ஜயிக்க முடியவில்லை என்றால், கோள் சொல்லிக் கெடுக்கத் தோன்றும். இம்மாதிரி ஓர் அழுக்கிலிருந்து இன்னோர் அழுக்கு என்று வளர்ந்துகொண்டே போகும். இந்த அழுக் கான எண்ணங்களாலே நம் படிப்பிலே கவனம் குறையும். விளையாட் டில் உற்சாகம் குன்றும். அறிவு, உடம்பு இரண்டையும் இவ்வாறு பாழாக்கிக் கொள்வோம். நம்மை நாமே கெடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர பொறாமையால் வேறு எந்த விதப் பயனும் இல்லை.

ஒன்றே ஒன்றில்தான் போட்டி இருக்கவேண்டும். 'அந்தப் பையன் இவ்வளவு நிறைய மார்க்கு வாங்குகிறானே! நாமும் அப்படி வாங்கவேண்டும்' என்ற ஆசையுடன், ஊக்கமாகப் படித்துப் போட்டி போடவேண்டும். இந்தப் போட்டியும் பொறாமையாகிப் போவதற்கு விடக்கூடாது.

நமக்கெல்லாம் பல பிறவிகள் உண்டு. போன பிறவியில் நம்மை விட நல்லது செய்த பசங்களுக்கு இந்தப் பிறவியில் பகவான் நம்மை விடச் சௌகரியங்கள் தந்திருக்கிறார். அவர்களைக் கண்டு, பொறாமைப் படலாகாது. இதேபோல், நம்மளவு சௌகரியமோ, அறிவோ, அழகோ இல்லாதவர்களைப் பார்த்து நாம் தாழ்த்தியாக நினைத்துக் கர்வப் படவும் கூடாது. கர்வம் என்பது சொறி, சிரங்கு எல்லாவற் றையும்விடக் கொடிய ஒரு பெரிய நோய். போன பிறவியில் நம்மை விடத் தப்பு செய்ததால் அவர்கள் இப்போது பணத்தில், புத்தியில், அழகில் நம்மைவிடக் கீழாக இருக்கலாம். ஆனால் நமக்குக் கர்வம்

வந்தால், இதுவே அவர்கள் செய்த தப்புக்களை யெல்லாம்விடப் பெரிய தப்பு. இதனால் நாம் அடுத்த பிறவியில் இப்போது அவர்கள் இருப்பதைவிடக் கீழான நிலையில் பிறப்போம்.

இன்னும் பலவிதமான அழுக்குகள் இருக்கின்றன. பிறர் இல்லாத போது அவர்களைப் பற்றிக் கேலியாகவோ, நிந்தையாகவோ பேசுவதில் உங்களுக்கு எண்ணம் போகவேகூடாது. இப்படிப் பேசுவதில் ஒரு சுவாரசியம் இருக்கிறதே என்பதற்காக இதில் ஈடுபடக் கூடாது. ஒருவனிடம் தப்புத் தெரிந்தால், அதை நேரில் நல்லபடியாக, நயமாக, அன்பாக அவனிடமே சொல்லவேண்டுமே ஒழிய, அந்தத் தப்பை மற்றவர்களிடம் சொல்லி சந்தோஷப்படுவது வெறும் கோழைத்தனம்தான். இப்படிப் புறங் கூறுகிறபோது அங்கே அந்தப் பையன் இல்லாதிருக்கலாம்—ஆனால் எங்கேயும் உள்ள ஸ்வாமி அங்கேயும் இருக்கிறார். என்றைக்கோ ஒரு நாள் அவர் தண்டித்து விடுவார். அதற்கு யாரும் தப்ப முடியாது.

பொய், பயம், பொறாமை, நிபந்தனை இந்த அழுக்குகளைப் போக்குகிற சோப்பு, சிகைக்காய், அரப்பு, வாசனைப்பொடி மாதிரி சத்தியம், தைரியம், விட்டுக் கொடுக்கிற சுபாவம், இன்சொல் ஆகியன இருக்கின்றன.

சோப்பு முதலானவை அழுக்கைப் போக்குகிற பண்டங்களானாலும் அவற்றை அப்படியே வைத்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. இவ்விதம் செய்தால் இந்த வஸ்துக்களே அழுக்கு மாதிரிதான் நம்மீது படிகின்றன. சோப்பே நேராக நம் மேல் ஒட்டிக்கொண்டுவிட்டால் அதுவே பெரிய அவஸ்தையாகிவிடும். ஆகவே, அழுக்குப் போக்கும் வஸ்துக்களும் நமக்குப் பயனாக வேண்டுமானால் ஜலம்தான் அத்தியாவசியமாக இருக்கிறது. சோப்பு முதலியவைகளை ஜலத்தில் குழைத்தே பூசிக்கொள்கிறோம். அதற்கப்புறமும் இவையே உடம்பைப் பிடித்துக் கொண்டு அழுக்காகி விடாமல், நிறைய நீரைக் கொட்டிக்கொண்டு குளிக்கிறோம்.

இப்படியே நம் மன அழுக்கைப் போக்குகிற நல்ல குணங்கள் பல இருந்தாலும்கூட, வேறொரு ஜலம் இல்லாவிட்டால் இந்த நல்ல குணங்களும் நமக்கு மனத் தூய்மையைக் கொடுப்பதற்குப் பதில் கெடுப்பவையாகவே ஆகின்றன. அந்த ஜலம்தான் ஸ்வாமியிடம் பக்தி. எல்லா அழுக்குகளும் நீங்குவதற்குக் கங்கா ஸ்நானமாக இருப்பது ஸ்வாமியிடம் செய்கிற பிரார்த்தனைதான்.

சின்ன வயசிலிருந்தே தினமும் ஐந்து நிமிஷங்களாவது தனிமையில் உட்கார்ந்து ஸ்வாமியையே நினைக்கவேண்டும். ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது. எனவே, இப்போதே இந்த நல்ல பழக்கத்தை

ஆரம்பித்துவிடவேண்டும். முதலில் நமக்கு நேராக எல்லா நன்மைகளும் செய்து வருகிற தாய் தந்தையரையும், ஆசிரியரையும் மனத்தில் நினைத்து வணங்கவேண்டும். பிறகு உலகம் முழுவதற்கும் ஈ, எறும்பிலிருந்து நம் அப்பா, தாத்தா உள்பட எல்லாருக்கும், தாயும் தந்தையுமாக இருக்கிற ஸ்வாமியை நினைக்கவேண்டும். ஒரு நாள் குளித்தால் போதாது போலவே, தினம் தினமும் மன அழுக்குப் புதிதாகச் சேருமாதலால், என்றென்றும் பிராத்தனை செய்து மனத்தைக் கழுவவேண்டும்.

சூரிய மண்டலம் எத்தனை பெரிசு! அதைவிடப் பெரிய நட்சத்திர மண்டலங்கள் எத்தனையோ இருக்கின்றனவாம். இத்தனையையும் செய்த ஸ்வாமி எவ்வளவு பெரியவராக இருக்கவேண்டும்? அத்தனை பெரியவர் குழந்தைகளான நம் பிரார்த்தனையையும் கேட்கிறார்! புழு பூச்சியிலிருந்து எல்லாவற்றுக்கும் இந்த உலகத்தில் அதற்குத் தேவைப்படுகிற ஆகாரத்தை வைத்திருக்கிறார். அப்படியானல் அவர் இருதயத்தில் எத்தனை அன்பு இருக்கவேண்டும்? அன்பு இருப்பது மட்டுமல்ல. நாம் ஒழுங்கில்லாமல், தப்பும் தவறுமாகக் காரியம் செய்வது போலவா அவர் செய்கிறார்? அவரை ‘ஏன்?’ என்று கேட்டுக் கண்டிப்பதற்கு அவருக்குமேல் எவரும் இல்லாவிட்டாலும் அவர் எத்தனை ஒழுங்கோடு தினமும் இந்தப் பூமியை ஒரு முறை சுழலவிட்டுப் பகலையும் இரவையும் படைக்கிறார்? இதேபோல் இந்தப் பூமியைச் சரியாக ஒரு வருஷத்தில் சூரியனைச் சுற்றிவரச் செய்து பலவிதமான பருவங்களை உண்டாக்குகிறார். ஒவ்வொன்றும் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று ஒழுங்கு செய்திருக்கிறார். நாமும் அவரைப்போல் மனசில் அன்பாக இருக்கவேண்டும்; காரியத்தில் ஒழுங்காக இருக்கவேண்டும். காரிய ஒழுங்குக்குத்தான் தர்மம், அறம் என்று பெயர். அன்பும் அறமும் உருவான ஸ்வாமியை வேண்டினல் நமக்கும் இவை உண்டாகும். அவருடைய அருளை நினைத்து நன்றி செலுத்துவதே மன அழுக்கையெல்லாம் போக்குகிற பெரிய ஸ்நானம்.

கெட்ட பிள்ளையாவது எளிது. ஆனல் அந்தப் பெயர் எடுத்துவிட்டால் அப்புறம் நமக்கு எத்தனை அவமானம், கஷ்டம்! வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வரவே முடியாது. நல்ல பிள்ளையாவது கடினம் என்று தோன்றலாம். ஆனல் கடவுளின் அருளைத் துணைகொண்டால் இதையும் எளிதாகச் சாதித்துவிடலாம். நல்ல பிள்ளை என்று பெயர் வாங்கினல்தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற நல்ல நல்ல வாய்ப்புக்கள் வரும். ஒருநாள் இல்லாவிட்டால் ஒரு நாள் கெட்டவன் தண்டனை பெறத்தான் செய்வான்.

ஸ்வாமியின் பாத கமலங்களை விடாமல் பிடித்துக்கொண்டு, “எனக்கு வேறு கதியில்லை; நீதான் நல்ல வழி காட்டவேண்டும்” என்று வேண்டிக்கொள்ளவேண்டும். பிஞ்சான உங்கள் குழந்தை

உள்ளத்திலிருந்து உண்டாகிற வேண்டுகோளுக்கு ஸ்வாமி நிச்சயம் பலன் தருவார். உள்ளத் தூய்மையை இவ்வாறு இளவயதிலேயே பெறுவதுதான் எளிது. பிற்பாடு அழுக்கு ரொம்பவும் தடித்துப்போக விட்டால் நல்ல வழி தேடவேண்டும் என்ற உணர்வுகூடப் போய்விடும். எனவே, இன்றிலிருந்து பகவானைப் பிரார்த்தியுங்கள். உங்களை அழுக்கேயில்லாமல் பளிச்சென்று வைத்து உங்களுக்கு ஒரு குறைவும் வராமல் ஸ்வாமி காப்பாற்றுவார்!

—நன்றி! 'கோகுலம்', சென்னை.

★

தலைப்பாகைக்கு வந்தது தலையுடன்

சீனாவில் அண்மையில் நடந்ததொரு நிகழ்ச்சி. சிட்டுக்குருவிகள் அதிகமாகிப் பயிர்களுக்குச் சேதம் விளைவித்தன. கதிர்வாங்கி பயிர் முற்றி நிற்கும்போது இந்த குருவிகள் தானிய மணிகளைக் கொய்து சென்று விடும். சிட்டுக்குருவியை அழிக்க ஒரு தேசீய திட்டம் வகுக்கப் பெற்றது. திட்டம் ஒழுங்காக நிறைவேற்றப்பெற்றதன் விளைவாகக் குருவிகள் அடியோடழிந்தன. ஆனால் பயிர் விளைச்சலும் குறைந்து வந்தது. நிபுணர்குழாம் ஆராயத் தொடங்கியது. ஆராய்வின் முடிவோ, குருவிகளின் அழிவே பயிர்களின் அழிவிற்குக் காரணம் என. குருவிகள் பயிர்களுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் புழுக்களையும் பூச்சிகளையும் தமது இரையாக்கிக் கொண்டு வந்தன. தற்போது குருவிகள் அழிந்ததும் புழுக்களும் பூச்சிகளும் கட்டுக்கடங்காமல் வளர்ந்தன. குருவிகள் சில தானியமணிகளை தின்றிருக்கக்கூடும். ஆனால் பூச்சிகளும் புழுக்களும் நிலத்தையே வீணடித்துவிட்டன. தலைப்பாகைக்கு வந்தது தலையோடு போய்விட்டது.

உடலின் அழுக்கைப்போக்க சோப்பு தேய்த்துக் கொள்கிறோம். துணிகளின் அழுக்கைப்போக்க சோப்பைப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் இன்றைய சோப்புகளின் அழுக்கு நீக்கல் தன்மையைக் காணும்போது சீனக்கதை மனக்கண் முன் நிற்கிறது. உடலின் மேல்பூச்சாக தோலின் மென்மையைப் பாதுகாக்க உதவும் கொழுப்புச் சத்தையும் இந்த சோப்பு அகற்றிவிடுவதால் தோலின் மென்மை மறைந்து வரட்சி மேலிடுகிறது. தோலின் இந்த நெய்ப்பும் மென்மையுமே சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையை அளிக்கின்றன. நெய்ப்பும் மென்மையும் அகன்றதும் சிறிதளவு சீதோஷ்ண நிலையில் மாறுதல் இருந்தாலும் அம்மாறுதல் உடலின் சமநிலையைத் தாக்கிப் பல நோய்களுக்கு உள்ளாக்குகின்றது. தோலில் ஏற்படும் பல அலர்ஜி நோய்களுக்கு இதுவே காரணம். தோலின் அழுக்கு சேரக் காரணம் அந்த கொழுப்பினால் ஏற்படும்

நெய்ப்பாக இருக்கலாம். அதுவே வாடை வீசவும் காரணமாகலாம். ஆனல் இதை அடியோடு அகற்றவல்ல இன்றைய சோப்புகளை கொழுப்புடன் தோலின் சகிப்புத் தன்மையையும் அகற்றி விடுகின்றன. குளிர் நாளிலும் மின் விசிறி தேவைப்படும் அளவிற்கு வியர்வை அதிகமாகப் பெருகுவதற்கும் வியர்வையால் களைப்புணர்வு ஏற்படுவதற்கும் இந்தத் தோலின் சகிப்பின்மையே காரணம். துணிகளின் அழுக்கை அகற்றப் பயன்பெறும் இன்றைய சோப்புகளைக் கரைத்துள்ள ஜலத்தில் சிறிது நேரம் அதிகமாகத் துணி ஊறிக்கிடந்தால், துணி நைந்து விடுவது கண்கூடு. அழுக்குடன் பஞ்சின் இறுக்கத்தையும் அது அகற்றி விடுவதே இதற்குக் காரணம். இந்த இருவகை சோப்புகளையும் அளவுடன் மிகக் கவனத்துடன் உபயோகிப்பதே கெட்ட பின் விளைவுகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும்.

★

நரையை விலக்கும் சமுதாய நெறி

சங்ககால இலக்கியமான எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்றுன புறநானூற்றில் நரை அணுகாத சமுதாய நெறிபற்றிய குறிப்பு பிசிராந்தையாரின் வரலாற்றில் காணப்பெறுகிறது. பிசிராந்தையார் சிறந்த புலவர். வயது பலவாகியும் நரையின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தார். இதன் காரணத்தை விளக்கும் அவரது நெறிமுறை இந்தப்பாட்டில் விளங்குகிறது.

யாண்டு பலவாக நரையில வாகுதல்
யாங்காகியரென விரைவுதிராயின்
மாண்டவென் மனைவி யொடுமக்களு நிரம்பினர்
யான்கண்டனை யரென்னிளையரும் வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்குமதன்றலை
ஆன்றவிந்தடங்கிய கொள்கைச்
சான்றோர் பலர்யான் வாழுமூரே.

''என் மனைவியும் மக்களும் அறிவும் நற்குணமும் நிரம்பியவர். நான் கருதியதையே அவர்களும் கருதுவர். எங்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை ஏற்படுவதில்லை. வேலைக்காரர்கள் ஏவிய பணியைப் பணிவுடனும் அன்புடனும் செய்வார். அரசனும் முறை தவரு தவனுகி செங்கோல் செலுத்துவான். அதற்குமேல் நானிருக்கும் ஊரில் வினயமும் புலனடக்கமும் கொண்ட சான்றோர்கள் பலர் வாழ்கின்றனர். ஆதலின் எனக்கு வயது பலகடந்தும் நரை வரவில்லை''

ஒரு நாள் நொடிப்பொழுதில் கழிவதும், நொடிப்பொழுது யுகமாக நீண்டுவிடுவதும் அனுபவிப்பவனின் மனநிலையைப் பொறுத்தது. நவீன

நாகரீக வாழ்க்கை முறையில் சிக்கிக் கொண்டவன் சிலசமயம் தேவையற்ற பரபரப்புக்கும் மனக்கொந்தளிப்புக்கும் ஆட்படுகிருன். இப்படி ஆட்படுவது சிலநொடிகளுக்காயினும் அதன்பின் ஒருநாள் முழுவதும் உடலும் மனமும் உழைத்திருந்தால் ஏற்படக்கூடிய அயர்வை உணர்கிருன். இந்த பரபரப்பும் மனக்கொந்தளிப்பும் மகிழ்சிக்குக் காரணமாக அமைந்திருந்தால் இந்த களைப்பு ஊறு விளைத்திராது. ஆனல் இத்தகைய பணிகளால் மகிழ்ச்சி விளையுமா? அப்படி மகிழ்ச்சி ஏற்படுமாயின் அந்தப் பணிகளுக்கும் அவைகளால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கும் என்ன பொருத்தம்? என்றெல்லாம் சிந்திக்கக்கூட முடியாதவாறு, பரபரப்பும் கொந்தளிப்புமே வாழ்வின் லட்சியமாக அமைந்திருப்பதாகக் கொண்டதுபோல், இயந்திரகதியில் மனிதன் இயங்கும்போது நரையும்-திரையும் மூப்பும் வயதின் அளவைப் பொருத்திராமல் முன்னதாகவே தோன்றுகின்றன. சூழ்நிலையின் அமைதி, கூட வசிப்பவருடன் இணைந்து வாழுதல், நற்பாதுகாப்பு தரும் அரசு, பணிவும் அன்பும் புலனடக்கமும் கொண்ட சமுதாயம், என்றபடி ஒருவனது வாழ்வு அமைந்திருந்தால் இன்னமொரு நூற்ருண்டு வாழ மனம் விழையும். இதற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட இன்றைய சூழ்நிலையில் என்று வாழ்வு முடியும் என எதிர்பார்ப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாவதில் வியப்பென்ன?

★

ஆசாரக் கோவை

காலை மாலைக் கடவுள் வணக்கம்

நாளந்தி கோறின்று கண்கழீஇத் தெய்வத்தைத்
தானறியு மாற்றாற் றொழுதெழுக அல்கந்தி
நின்று தொழுதல் பழி. (9)

கருத்து:

நாளந்தி—அதிகாலையில், கோறின்று—பற்களை விளக்கத் தகுதியான ஆலம்விழுது, கருவேல், இலந்தை, புங்கு ஆகியவைகளில் ஏதாவது ஒரு பற்குச்சியினால் பற்களை விளக்குக. பற்குச்சி கிடைக்காவிட்டால் தூரிகை (Brush)யினால் விளக்கலாம். விரலினால் பல் விளக்குவது பல்லிடுக்கிலிருக்கும் அழுக்கை அகற்றாது. கண்கழீஇ—கண்களைக் கழுவுக. (பல் விளக்கியதும் வாயில் நிரம்ப ஜலம் வைத்துக் கொண்டு கண்களைச் சீதளமான ஜலத்தினால் கழுவிவிட்டு, சில கண நேரத்திற்குப் பிறகு வாய் ஜலத்தைக் கொப்பளிக்கவும். இப்பழக்கம் கண் பார்வையைப் பலப்படுத்தும்.) பிறகு உடனே, தெய்வத்தைத் தானறியு மாற்றாற் றொழுதெழுக—வழக்கமாய் வணங்கும் தனது இஷ்ட தேவதையை, தான் அறிந்துள்ள நெறியினால் தொழுக. பிறகே எந்த கருமத்தையும் தொடங்குக. இரவும் பகலும் கூடும் காலைவேளையிலும், பகலும் இரவும் சேரும் அந்திநேரத்திலும் கடவுளை வணங்கவேண்டும். காலையில் நின்றுகொண்டு வணங்குக. அல்கந்தி நின்று தொழுதல் பழி—மாலையிலோ உட்கார்ந்துகொண்டுதான் வணங்கவேண்டும். (9)

இன்றியமையாது நீராடுதல்

தேவர் வழிபாடு தீக்கனா வாலாமை
உண்டது கான்றல் மயிர்களைதல் ஊண்பொழுது
வைகு துயிலோ டிணைவிழைச்சுக் கீழ்மக்கள்
மெய்யுறல் ஏனை மயலுறல் ஈரைந்தும்
ஐயுறா தாடுக நீர். (10)

கருத்து—பத்து சமயங்களில் அந்தந்தக் கார்யம் நேரங்களுக்குத் தகுந்தபடி இன்றியமையாது நீராடல் வேண்டும். (1) தேவர் வழிபாடு சாதாரணமான துதி பாடல் மனதினால் வாயினால் சொல்லுவதைத் தவிர, முக்கியமான மூர்த்தி பூஜை அபிஷேக அர்ச்சனைகளுடன் செய்யும் முன்பு, தலையுள்பட முழு உடல் ஸ்நானம் செய்திருக்கவேண்டும். (2) தீக்கனா—இரவு உறக்கத்தில் கெட்டக் கனவைக் கண்டால், ராத்திரி நேரத்திலேயே கனா விலகி விழித்துக்கொண்டுவிட்டால், அப்பொழுது உடனே கைகால் வாய் கழுவி சிறிது நீர்பருகி (ஆசமனம் செய்து)விட்டு, பிறகு தூங்கவேண்டும். நிசியில் முழு உடல் நீராடுவது தர்ம சாஸ்திரப்படியும் தோஷம். ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல். (3) வாலாமை—தூய்மையின்மை. சரீரத்திற்குப் பலவிதங்களில்

தூய்மை கெடலாம். அதற்குத் தகுந்தவாறு உடனே சரீரத்தை நீரினால் சுத்தி செய்துகொள்ளவேண்டும் உதாரணமாய்--பொதுக் கூட்டத்தின் நடுவில் செல்லுதல், பஸ் ரயில் பிரயாணம், இழவு ஈமக் கிரியை நடக்கும் இடம் சென்று வருதல், நோயாளிகள் நிரம்பியிருக்கும் இடம் சென்று வருதல் முதலியன. (4) உண்டது கான்றல்—தான் உண்ட உணவை எக்காரணத்தினாலாவது வாந்தி செய்துவிட்டால், சிறிது இளைப்பாறினதும் நீரில் நனைத்த துணியினால் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். (5) மயிர்களைதல்—மயிரை மயிர்வினைஞன் கையினால் அல்லது தன் கையினால் சவரம் செய்துகொண்டதும், தலை உடல் பூராவும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இக்காலத்தில் தனது முகத்தை தானாகச் சவரம் செய்துகொள்பவர் பலர், ஸ்நானம் செய்துவிட்டுப் பிறகு இஷ்டமான நேரத்தில் சவரம் செய்துகொள்ளுகின்றனர். சவரம் செய்துகொண்ட பிறகு ஸ்நானம் செய்வதில்லை. முகம் மட்டும் ஸோப்பு நுரைபோகத் துடைத்துவிடுகின்றனர். இது நல்ல பழக்க மாகாது.

(6) ஊண்பொழுது—உணவு உண்ணும் முன்பு, கைகால் வாய்களை—அழுக்கில்லாமல் இருப்பினும்—ஜலத்தினால் ஒரு தரம் அலம்பிக் கொண்டு, கால்களைத் துடைத்துக்கொண்டு கையைத் துடைத்துக் கொள்ளாமலே உண்ண உட்காரவேண்டும். (7) வைகுதுயிலோடு—காலையில் ஸூர்யன் உதிக்கும்பொழுதும், மாலை ஸூர்யன் அஸ்தமன நேரத்திலும், சரீரக் களைப்பினால் அல்லது அறியாமையால் தூங்கிவிட்டால் இந்த பாவம் போவதற்கு, உடல் சொஸ்தமாயிருப்பவர் உடனே முழு ஸ்நானம் செய்யுக (8) இணைவிழைச்சு—உடல் உறவிற்குப் பின்பு ஸ்நானம் செய்வது அவசியம். இரவில் ஸ்நானம் ஸாதாரணமாய் செய்யவேகூடாது. உடலுறவிற்குப் பின் உடனே உறங்கிவிட்டு, மறு விடியற்காலையில் ஸ்நானம் செய்யுக உடல் உறவினால் குறைந்துள்ள தாது, ஸ்நானத்தினால் உடனே பலப்படும் (9) கீழ்மக்கள் மெய்யுறல்—மனதில் தூய்மையற்று பாவச் செயல் புரிபவர், உடலினால் அசிங்க மான அசுத்தமான கார்யங்களைச் செய்துகொண்டிருப்பவர் உடம்பைத் தொடும்படியாக நேர்ந்தால், தொட்ட பின்பு அந்த அசுத்தம் போக முறைப்படி ஸ்நானம் செய்யுக. (10) ஏனை மயலுறல்—மல-சலம் கழித்தபின்பு அந்த உறுப்புக்களையும் கைகால் வாய்களையும் முறைப்படி நீரினால் சுத்தம் செய்துகொள்ளுக.

ஈரைந்தும் ஐயுறு தாடுக நீர்—மேலே சொல்லிய பத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் சிறிதும் சந்தேகங்கொள்ளாமலே அததற்குத் தகுந்த முறைப்படி அவசியம் ஜலம்கொண்டு சுத்தம் செய்யத்தக்கது.

குறிப்பு—சரீரத்தில் அழுக்கு அசுத்தம் சேர்ந்தால், மனதின் தூய்மை நிச்சயமாய் குறையும். உடலுக்கு சிலவித அசுத்தம் சேருவது தவிர்க்கமுடியாதது. அசுத்தம் சேர்ந்ததும் தாமதியாமல் அதற்குத் தக்கவாறு சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும் என்று கருத்து. ○

விவாஹத்தில் கவனிக்கவேண்டியவை - (2)

(விவாஹத்தின் முக்கியத்துவமும், தகுதியான வயதும்)

மனிதரின் வாழ்க்கையில் விவாஹம் மிகமிக முக்கியமான விஷயம். உலகில் அநேகமாய் எல்லா மதங்களும் விவாஹத்தை அந்தந்த மதச் சடங்குடன் நடத்துகின்றன. எனினும் பாரத தேசத்தின் சாசுவத மான வைதிக மதமானது விவாஹத்திற்கு கொடுத்திருக்கிற முக்கியத் துவம் குறிப்பிடத்தக்கது. தர்மம் (அறம்), அர்த்தம் (பொருள்), காமம் (இன்பம்), மோக்ஷம் (வீடு) என்ற நான்கு விஷயங்கள் மனித ரால் வாழ்க்கையில் எப்பொழுதுமே நாடித் தேடி அடையவேண் டியவை. ஆதலால் தர்மாதி நாலும் ''புருஷார்த்தங்கள்'' என்று பிரஸித்தமாயின. புருஷார்த்தங்களுக்குள் காமம் மற்றவைகளைவிட ஒருவிதத்தில் அதிக முக்கியத்துவம் பெற்றது. மற்ற புருஷார்த் தங்களை ஸம்பாதிப்பதிற்கு காமம் இன்றியமையாத கருவியாக அமைந்துள்ளது.

காமம் என்பதில், இகலோகத்திலும் பரலோகத்திலும் உள்ள அகில இன்ப போகங்களையும் அநுபவித்தல் அநுபவிக்க ஆவல், அதற்குத் தேவையான வஸ்துக்களை ஸம்பாதித்தல், எல்லாமே அடங்குகின்றன. விவாஹம்தான் காம புருஷார்த்தத்திற்கு அதி சிரேஷ்டமான சாதனம். ஸ்திரீயோ புருஷனோ தனிமையில் இருந்து கொண்டு, புருஷார்த்தங்களை நன்ருகப் பூரணமாக தேடவும் பெறவும் முடியாது; ஸுகபோகங்களை அநுபவிக்கவும் இயலாது. தர்மங்களை முறைப்படி அநுஷ்டிப்பதிற்கும், எல்லாவற்றுக்கும் பரம சாதனமான பொருள் தேடுவதற்கும், தேடிய பொருளை காப்பாற்றவும், வளர்க்கவும் விவாஹம் செய்துகொண்டவர்களால்தான் முடியும்.

மேலும் மோக்ஷத்திற்கும் விவாஹம் பரம்பரையாய் உத்தம சாதனம். அத்வைத ஞானத்திஞல்தான் மோக்ஷம் என்ருல் அவ்வித ஞானம் மனத்தின் சுத்தியினுல்தான். மனம் சுத்தி பெறுவதற்கு, ஈசுவர வழிபாடுகள், வேள்வி முதலிய ஸகல கருமங்களையும், எவ்வித பயனையும் விரும்பாமல், ஈசுவரார்ப்பண லக்ஷ்யத்துடன் செய்ய வேண்டும். முறைப்படி விவாஹம் செய்துகொண்டுள்ள ஸ்திரீ-புருஷர் களினுல், பரஸ்பர ஸஹாய சக்தியுடன் கர்மாநுஷ்டானம், ஈசுவர வழிபாடுகளைச் செவ்வனே செய்யமுடியும்.

இவ்வித முக்கியத்துவம் கொண்டுள்ள காரணத்திஞல்தான், வேதம் ஸ்மிருதி புராணங்கள் எல்லாம் மனிதர் மேன்மை அடைவ திற்கு ஸ்திரீ - புருஷர்கள் விவாஹம் செய்துகொள்ளவேண்டியது,

அதி அவசியம் என்று கூறுகின்றன. இல்லறத்தை - கிருஹஸ்தாசிரமத்தை வெகுவாய் புகழ்கின்றன தர்மாதி புருஷார்த்தங்களை அடைவதற்கு முக்கிய சாதனமாய் இருப்பது மட்டுமல்ல. நதிகள், நதங்கள், ஜலங்கள் ஸகலத்திற்கும் ஸமுத்திரம் எப்படி அடைக்கலமோ, அப்படி பிரும்மசாரி, கிருஹஸ்தன், வானப்பிரஸ்தன், ஸந்நியாசி எல்லா ஆசிரமிகளுக்கும், அநாசிரமிகளுக்கும் கூட இல்லற வாழ்க்கையில் இருக்கும் தம்பதிகள்தான் போஜனுதி - ஸகல போஷணைகளுக்கும் புகலிடமாயிருக்கின்றனர். அனைத்து மக்களையும் ஆதரிக்கத் தகுதி தருவதால் இல்லறம் சிரேஷ்டம். மற்றவர்களை போஷணை செய்வது மட்டுமல்ல, எல்லா ஆசிரம தர்மங்களையும் அநுஷ்டிக்க உதவி செய்வதும் இல்லறமே.

'' யதா வாயும் ஸமாச்ரித்ய ஸர்வே ஜீவந்தி ஜந்தவ:
ததா கிருஹஸ்தம் ஆச்ரித்ய வர்த்தந்தே இதராச்ரமா: ''

'' யதா நதீ நதா: ஸர்வே ஸாகரே யாந்தி ஸம்ஸ்திதிம்
ததா ஏவ ஆச்ரமிண: ஸர்வே கிருஹஸ்த்தே யாந்தி ஸம்ஸ்திதிம்
ஸர்வேஷாம் அபி ஏதேஷாம் வேத ஸ்மிருதி விதானத:
கிருஹஸ்த்த: உச்யதே ச்ரேஷ்ட: ஸ த்ரீந் ஏதாந் பிபர்த்தி ஹி
சதுர்ணும் ஆச்ரமாணும் து கிருஹஸ்த்த: யோநி: உச்யதே ''-*(மனு:)*

'' ஸர்வோபகாரக்ஷமம் ஆச்ரம் தே'' - *(காளிதாஸ:)*

உலக வாழ்க்கையில் விவாஹம் இவ்விதம் இன்றியமையாத சிரேஷ்டமாக உள்ளதாலும், முறைப்படி செய்துகொள்ளப்படும் விவாஹத்தினுல்தான் கிருஹஸ்தாசிரமத்திற்குள்ள கடமைகளை ஒழுங்காகவும் திறமையாகவும் தொடர்ந்து அநுஷ்டிக்கமுடியும் என்ற காரணங்ளினுல், இல்லறம் முழு முயற்சியுடன் காக்கத்தக்கது.

'' தஸ்மாத் ஸர்வப்பிரயத்நேந ரக்ஷணீய: கிருஹாச்ரம: ''

என்று மனு நூல் முதலிய தர்மசாஸ்திரங்கள் விதிக்கின்றன. விவாஹ—முறைகளை விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கின்றன. விவாஹத்திற்கு எவ்விதமான ஆண்—பெண்கள் லக்ஷணம் இருக்கவேண்டுமென்று விவாஹத்திற்கு முன்னதாகவே, கன்னிகை—வரன்களை நன்கு பரிசோதித்து செய்யவேண்டும் என்று வற்புறுத்தி சரியான கன்னிகை-வரன்களுடைய லக்ஷணங்களையும் விரிவாய் சொல்லுகின்றன.

தம்பதிகளுடைய வாழ்க்கை முற்றிலும் இம்மையிலும் மறுமையிலும் விசேஷ மனஒற்றுமை, ஸுகம், பெருமை, சிறந்த ஸந்ததி முதலியவைகளை அளிக்கவல்ல, மந்திர ஜப—ஹோமங்களை விவாஹத்திலிருந்து ஸந்ததி உண்டாகும் வரையில், பிரதி கார்யத்திலும் திவ்ய ஞானிகளான ரிஷிகள் அருளியுள்ளார்கள். இந்த மந்திரங்களின் பொருள் முற்றிலும் அறியப்படாமல், பிரயோகம் செய்யப்படினும்,

நிச்சயமாய் நற்பயன் உண்டாகும். மருந்துகளின் குணங்களைத் தெரியாமல் சாப்பிடுபவருக்கும் மருந்துகள் பயன் அளிக்கின்றன போலவே. ஆனல் மந்திரங்களுடைய பொருளை நன்கு அறிந்துகொண்டு சுத்தமாய் பிரயோகம் செய்பவருக்கு அம்மந்திரங்களில் நம்பிக்கை ஆதரவு மனநிம்மதி உண்டாவதுடன் மந்திரங்களின் வீர்யமும் பயனும் அதிகமாகும்.

விவாஹ மந்திரங்களுடைய அர்த்தங்களைத் தமிழ், ஆங்கில மொழிகளில் காலஞ்சென்ற தர்மரக்ஷாமணி K. பாலஸுப்பிரமணிய ஐய்யர், B. A., B. L., எழுதிப் பிரசுரித்துள்ளார். கன்னிகை வரன்களுடைய குண—தோஷங்களை வைத்தியநாத தீக்ஷிதர் வர்ணாசிரம தர்ம காண்டத்தில் விஸ்தாரமாய் தொகுத்துள்ளார். இந்தப் புஸ்தகமும் தமிழ் அநுவாதத்துடன் கும்பகோணத்தில் தர்மத்தொண்டு சங்கத்தால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

விவாஹ வயது—விவாஹம் செய்வதற்கு ஆண்-பெண்களுடைய வயதைப்பற்றி நவீன வைத்திய சாஸ்திரம், புராதனமான ஆயுர்வேதம் இரண்டும் யோசனை கூறுகின்றன. ஆனல் எந்த சாஸ்திரப் படிக்கும் அப்படியே விவாஹம் செய்வது சமுதாய வாழ்க்கையில் நடைமுறையில் நடத்த சாத்தியப்படுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் தெளிவு. விவாஹம் தனிப்பட்ட ஒரு பால் மட்டும் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. மனதிற்குப் பிடித்த இருவரைச் சேர்த்தலில் உள்ள சிரமம், பொருளாதார நிலை, சமுதாய வாழ்க்கையின் மாறுதல் முதலியதால் விவாஹம் முன் - பின்தான் நடத்த முடியும். ஆயினும் தர்மசாஸ்திரம், வைத்திய சாஸ்திரம், குலாசாரம் இவைகளை முடிந்தவரையில் அநுசரித்து உசிதமான வயதிற்குள் செய்யப்படும் விவாஹங்கள்தான் மிகவும் சிறப்பாய் சோபிக்கின்றன என்பது எல்லோருக்கும் இன்றைக்கும் அநுபவம்.

உசிதமான வயது எது? என்பது விவாஹத்தின் நோக்கத்தைப் பொறுத்தது. ஸ்திரீதான் விவாஹத்தின் மூலம்—அவளுடைய புருஷனுக்கு இல்லறத்தில் செய்யக்கூடிய வேள்விகளைச் செய்வதற்கு அதிகாரம் அளிக்கிறுள். வித்யாப்பியாஸம் ஒரளவு முடிந்ததும் புருஷன் அக்கினி கருமங்களைச்செய்ய விரும்பினுல், விவாஹத்தைச் சிறிது சீக்கிரமே செய்துகொள்ளவேண்டிதாகும். எவ்வகையிலும் சிரேஷ்டமான ஸந்ததியை உண்டு பண்ணுவதுதான் விவாஹத்தின் பரமலக்ஷ்யமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதுதான் நமது பாரத தேசப் பண்பாட்டின் மேன்மையான தத்துவம். இந்த லக்ஷ்யத்தை வைத்துதானே தம்பதிகளைச் சேர்ப்பதில், பல நியமங்களை முறைகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டுமென்று தர்ம நீதி சாஸ்திரங்கள் வற்புறுத்துகின்றன.

திருடமான குழந்தையை உற்பத்திசெய்ய பெண்ணிற்கும் ஆணிற்கும் நல்ல யௌவன வயது வந்து, அவர்களுடைய தேஹத்தில் ரஸ–ரக்தாதி தாதுக்களின் ஸாரங்களான, சுக்கில சோணித வீர்ய பீஜங்கள் பூர்ண வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதாய் இருக்கவேண்டியது அதி அவசியம். இந்த நிலை ஸாதாரணமாய் சொஸ்தமாயிருப்பவருக்கு ஸ்திரீக்கு 16–17 வயதிலும், புருஷனுக்கு 24–25 வயதிலும் ஏற்படு கிறது. ஸ்திரீ புருஷர்களின் வீர்யம் பூர்ண வளர்ச்சி அடையும்முன்பு ஸம்போகம் செய்தலே இருவருடையவும் உடலுக்குக் கெடுதல் உண் டாகும். குழந்தை உண்டாக்கும் சக்தி மிகக் குறைவு வீர்யங்களுக்கு. கர்ப்பம் உண்டானாலும், 10 மாதம் கர்ப்பம் நிலைக்காது. குறைப்பிர ஸவமாகும். குழந்தை உண்டானாலும். அது திருடமாயும், ஆரோக்கிய மாயும், தீர்க்காயுளுடனும் ஜீவித்திருப்பது அரிது. ஜீவித்தாலும் துர்ப்பலமாய் சக்தியற்றதாயிருக்கும். இந்த விஷயத்தைச் சொல்லும் ஸுச்ருத வசனம் :—

'' ஊன ஷோடச வர்ஷாயாம் அப்ராப்த; பஞ்ச விம்சதிம்.
யதி ஆதத்தே புமான் காப்பம் குக்ஷிஸ்த; ஸ விபத்யதே.
ஜாதோ வா ந சிரம் ஜீவேத் ஜீவேத் வா துர்ப்பலேந்திரிய:
(தஸ்மாத்) ஊன ஷோட சவர்ஷாயாம் கர்ப்பாதானம்—
ந காரயேத்.

குறிப்பு—ந காரயேத் செய்விக்கக்கூடாது என்று 'ணிச்' பிரயோக மானது. இவை போன்ற நடத்தையிலும் குடும்ப வைத்தியரிடம் பொறுப்பை ஆயுர்வேதம் ஒப்படைத்துள்ளது என்பதை நிருபிக் கின்றது.

ஸ்திரீகளின் உடல் அமைப்பு, இயற்கையில் சுமார் 18-22 வயதிற் குள் கர்ப்பதாரணம் ஆரம்பமாகவேண்டியது அவசியமாக உள்ளது. அந்த வயதிற்குள் பிரஸவம் ஆரம்பித்துவிட்டால், பிறகு தொடர்ந்து பிரஸவங்கள் சிரமம் இன்றியே நடைபெறுகின்றன. சுமார் 23 ஆண்டிற்குமேல் வயது வளர வளர ஸ்திரீகளுடைய இடுப்பு எலும்புகள் கர்ப்பம் தரித்துள்ள காலத்திலும் பிரஸவ காலத்திலும் விரிந்து கொடுக்கவேண்டிய தன்மையை இழந்துவிடுகின்றன. முதிர்ந்து கெட்டியாக சேர்ந்துவிடுகின்றன. ஆதலால் வயது அதிகமாகிய பின்பு ஏற்படும் முதல் பிரஸவம் இயற்கையாக நடப்பது அரிதாகிறது. ஆயுதத்தினாலும் குழந்தையை எடுப்பது பல இடங்களில் முடியாமல் வயிற்றைக் கிழித்து குழந்தையை வெளிப்படுத்தவேண்டிய கஷ்டநிலை ஏற்படுகிறது. சுமார் 20 வயதிற்குள் பிரஸவம் ஆகும் இடங்களில் வயிற்றைக் கிழிக்கவேண்டிய கஷ்டம் மிகக் குறைவே. ஆயுர்வேத சல்லிய சிகித்ஸையிலும், பல்லாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பே இருந்த ரண வைத்தியர் சுச்ருதர் கடும் ஆபத்து நிலையில் மட்டும் வயிற்றைக் கிழித்து குழந்தையை எடுத்துவிடும் சஸ்திர சிகித்ஸையைச் சொல்லி

யுள்ளார். அதிக வயதாகி பிரஸவம் ஏற்படும் இன்றைய நாட்களில் வயிற்றைக் கிழிக்கும் நிர்ப்பந்தம் மிகவும் அதிகமாகிவிட்டது. இதற்கு பிரதான காரணம் ஸ்திரீகளுக்கு அதிக வயது முதிர்ந்து விவாஹம் செய்வதும் ஒன்று. ஆதலால் ஸ்திரீக்கு சுமார் 18–23 வயதிற்குள் முதல் கர்ப்பம் ஏற்படும்படியாக விவாஹம் செய்விக்க உசிதமான வயது. புருஷன் சுமார் 24 வயதிற்குள் கர்ப்பாதானம் செய்யத் தகுதி பெறுவதில்லை. புருஷ விஷயத்தில் 24-25 விவாஹத்திற்கு உசித மான வயது.

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் வயது வித்தியாஸம்—இதுவும் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். வெளிநாடுகளில் இப்பொழுதுள்ள நாக ரிகத்தில் வயது விஷயம் கவனித்தல் குறைந்துவிட்டது. புருஷன் வயதைவிட மிகவும் அதிக வயதுள்ள பெண்ணைக் கல்யாணம் செய் வதும் ஸகஜமாகிவிட்டது அங்கு ஸ்திரீ–புருஷர்களுடைய இல்லற தர்ம வாழ்க்கை மனப்பான்மையே மாறிவிட்டது. வெளி ஸமுதா யத்தில் கூடவே சேர்ந்து பழகவும், காம உணர்ச்சி வேகத்தை அநுப விக்கவும் மட்டும்தான் விவாஹம் என்ற எண்ணம் வந்துவிட்டது. நமது பாரத தேசத்தில் வெளிநாட்டினருடன் பழக்கம் நீண்ட கால மாக வெகுவாக ஏற்பட்டுள்ளதாயினும் விவாஹ விஷயத்தில் வெளி நாடுகளில் உள்ள அநாகரிகமும் தீப்பழக்கமும் இதுவரையில் ஏற்பட வில்லை. விவாஹத்தில் உத்தமமான பழய நீதி தர்மங்கள் முடிந்த வரையில் பூர்ணமாய் இப்பவும் அநுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. ஆண் தன்னைப்பார்க்கிலும் உருவத்தில் அதிகமான உயரமும் பருமனும் உள்ள பெண்ணை மணக்கக் கூடாது என்று முதியோரின் முறை. தன் வயதைவிட அதிகமான வயதுடைய பெண்ணுடன் விவாஹம் அநாகரிகம் அதர்மம் என்பது மட்டுமல்ல, ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சரீரம் மனம் இவைகளுடைய இயற்கை அமைப்பிற்கு மிகவும் விருத்தமானது. ஆரோக்கியத்திற்கு குந்தகமானது. ஸந்ததிக்குப் பலவிதக் கெடுதியை விளைவிக்கக் கூடியது. தன் வயதைவிட அதிக வயதான ஸ்திரீயுடன் ஸம்போகம் செய்தால், அந்த புருஷனுக்கு ஆயுட்காலம் சீக்கிரமே முடிந்துவிடும் என்று சாஸ்திரம். ஸந்ததியை உற்பத்தி செய்யத் தகுதியான உடல் அங்காதி வளர்ச்சி ஸ்திரீகளுக்கு சுமார் 17–18 வயதில், புருஷர்களுக்கு 24–25 வயதில் ஏற்படுவதால் விவாஹ விஷ யத்தில் ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் சுமார் 7–8 வருடங்கள் வித்தியாசம் இருப்பது உசிதமாகும் என்பதே தவிர கண்டிப்பாய் இவ்வளவு வித்தி யாசம் இருக்கவேண்டும் என்று கிடையாது. விவாஹ இணைப்பில் கவனிக்கவேண்டிய மற்ற அம்சங்கள் பல இருப்பதால், சுமார் 5 முதல் 10 வருடங்கள் வரையில் வித்தியாசம் இருப்பதிலும் எவ்வித குறைவும் கிடையாது ஆணைப்பற்றிய வரையில் வயது 10–12 வருடங்களுக்கு மேற்பட்டு இருந்தாலும் ஸந்ததி உத்பத்தியைப் பற்றி தோஷம் வர

இடமில்லே ஆனல் 10 வருடங்களுக்கும் அதிக அளவு இருவருக்கும் வித்தியாசம் இருந்தால், தம்பதிகளுடைய மனப் போக்குகளில் ஒற்றுமை உண்டாவதில் தாமதம் அதிகம் ஏற்படலாம்.

விவாஹம் முறைப்படி சடங்குகளுடன் முதலில் தனியே செய்து விட்டு பிறகு சிலகாலம் கிரமித்து, ருது சாந்தி தனியே நல்ல நாளில் நடத்துவது நமது நாட்டில் தொண்டுதொட்டு ஸம்பிரதாயம். இது தான் உத்தமம். இந்நாளில் விவாஹம் செய்த அன்றைக்கே ராத்திரியே ருது சாந்தியும் நடத்தப்படுகிறது அதிக இடங்களில். இந்தப் புதிய நடத்தை அவவளவு ஏற்றதல்ல. முன்பெல்லாம் மிகவும் சிறிய பிராயத்தில் கல்யாணம் நடந்தது. இப்பொழுது இருவருக்கும் நல்ல யௌவனம் வந்த பின்புதான் விவாஹம். ருது சாந்தியும் கையுடனே நடத்துவதில் என்ன கெடுதி என்று எண்ணுவது தவறு. விவாஹத்திற்கு முன்பே இருவருக்கும் பந்து வர்க்கத்தினல் நல்ல பரிசயம் உள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய விவாஹத்தில்கூட, விவாஹத்துடன் ருது சாந்தியும் சேர்த்துச் செய்வது ஸுகப்படாது. யுவர்களாயினும், பரிசயம் உள்ளவராயினும், விவாஹத்திற்குப் பிறகு 5–6 நாட்களாவது பரஸ்பரம் பேசிப் பழகிவிட்டு, ருதுசாந்தி செய்வதுதான் சீரிய ஸுகந் தரும். பெண்ணுக்கும் பிள்ளேக்கும் பிடித்தம், உருவத்தில் பொருத்தம் இருக்குமா என்று பார்க்கப் பெரியோர்கள் செய்துவைத்த இவ்விருவருடைய முதல் சந்திப்புக்குப் பிறகு, விவாஹத்தன்றுதான் இருவருக்கும் சந்திப்பு சந்தர்ப்பம் சாதாரணமாய் ஏற்படுகிறது. முன்பு 5–6 நாட்கள் விவாஹம் நடக்கும். ஹோமங்கள், நலங்கு, ஊஞ்சல், ஊர்கோலம், கேளிக்கைகளில் தம்பதிகள் கூடிப் பழக வாய்ப்பு பூராவாக ஏற்படும். இவை தம்பதிகளுக்கு அன்பு அநுராகங்களே வளர்க்கும். கூச்சம் அச்சங்களே அகற்றும். ருது சாந்திக்குத் தயாரிக்கும் இன்னட்களிலோ விவாஹம் அநேக இடங்களில் 5-6 மணி நேரத்தில் முடிந்துவிடுகிறது. விவாஹத்தை எவ்வளவு சுருக்கமான நேரத்திற்குள் முடித்துவிட்டாலும், விவாஹ தினத்தன்றே ருது சாந்தியை சேர்த்து செய்யாமல், ஒரு வாரமாவது தம்பதிகள் விளேயாடல்கள் மூலம் பழகிய பின்பு ருதுசாந்தி செய்வதுதான் தாம்பத்திய வாழ்க்கை இனிமையாக சிறப்பாக விளங்கும்.

நமது தர்ம சாஸ்திரம் மக்களுடைய இக–பர இருலோகங்களுடையவும் நன்மையை நோக்கங்கொண்டது. ஆயுர்வேதமும் இதே நோக்கங்கொண்டுள்ளது. ஆதலால் ஆயுாவேதம் தர்மம் ஆரோக்கியம் இரண்டையும் அநுசரித்து விவாஹ வயதை உபதேசிக்கின்றது.

“அத கலு புமான் ஏகவிம் சதிவர்ஷ:......கந்யாம் துவாதச
வர்ஷதேசியாம்......விதிநா உத்வஹேத், பித்ர்ய-தர்ம அர்த்த
காம–பிரஜா: பிராப்ஸ்யதி இதி. தஸ்யாம் ஷோடச வர்ஷாயாம்

பஞ்ச விம்சதிவர்ஷ: புத்ராத்தம் ப்ரயதேத. ததாஹி தௌ பிராப்த
வீர்யௌ வீர்யாந்விதம் அபத்யம் ஜனயத:"

(ஸுச்ருத-வாக்பட வசனங்கள்)

பொருள்—"சிரார்த்தம் முதலிய பிதிருக்களை உத்தேசித்துச் செய்யும் கார்யங்கள், நித்திய-நைமித்திக தர்ம கார்யங்கள் அக்கினி ஹோமங்களுடன் செய்வது உத்தமம். பத்நியுடன் இருக்கும் புருஷனுக்குதான் எல்லா ஹோமங்களும் செய்ய பூர்ண தகுதி. ஓரளவு வித்யாப்பியாஸம் முடிந்தவுடன் சீக்கிரமாகவே அக்கினி ஹோமத்துடன் தர்ம கர்மங்களை அநுஷ்டிக்க விரும்பும் புருஷனுக்கு 20 வயது நிறைந்த உடன், 12 வயது நிறைந்த கன்னிகையை விவாஹம் முறைப்படி செய்துவைக்கவும். பெண்ணிற்கு 16 வயதும் ஆணிற்கு 25 வயதும் நிறைந்த பின்புதான் இவர்களுக்கு திருடமான குழந்தையை உற்பத்தி செய்யத் தகுதியானபடி சுக்கில சோணித, வீர்யங்கள் பூர்ண வளர்ச்சி பெற்றவைகளாகின்றன. அந்த வயது வந்த பிறகு இவர்கள் குழந்தை உத்பத்திக்கு உரிய உடல் உறவை ஆரம்பிக்கவேண்டும்" என்று.

ஆயுர்வேதம் கூறுகிற யோசனையின்படி பெண்—ஆண்களுக்கு 13–21 வயது வந்த தருணத்தில் விவாஹம் செய்வதில் கிடைக்கக்கூடிய விசேஷ பயன்கள் :—

ஸகல மேன்மைகளையும் அடைய ஏதுவான இல்லற தர்மங்களை சீக்கிரம் செய்யந் தொடங்க முடியும். தம்பதிகளுக்கு பரஸ்பரமான ஒற்றுமை, அன்பு, அநுராகங்கள் சிறப்பாய் விளங்கும். பின்பு ரஹஸ்ய இன்பாநுபவத்தில் அச்சம் கூச்சம் குறுக்கிடாது. வயது அதிகம் வளர வளர ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் தனித்தனி கொள்கைகள் அவற்றில் வேற்றுமைகள், பிடிவாதங்கள் வளருவது இயல்பு. வேற்றுமை மறைந்து பூர்ண ஒற்றுமை ஏற்பட அதிக தாமதமாகும்.

குறிப்பு—பரஸ்பரம் அநுராகம் உண்டாக்கவும், தர்மங்களை அநுஷ்டிக்கவும் அநுகூலமான வயதையும், பிறகு கர்ப்பாதானம் செய்யத் தகுதியான வயதையும் சேர்த்து விவாஹத்தை ஆயுர்வேதம் சொல்லியுள்ளது என்பதைச் சொல்லாமல் இருக்கவேண்டாம் என்ற அபிப்பிராயத்தில், இந்த அம்சம் எழுதப்பட்டதே தவிர, ஆயுர்வேதத்தின் யோசனையின்படி 12–13 வயது கன்னிகைக்கு விவாஹம் செய்வது சட்டப்படியும், இன்றைய சமுதாய சூழ்நிலையிலும், இந்த நாளில் மனதினுல்கூட நினைக்கவேகூடாத விஷயம். ஸ்திரீகளுக்கு இடுப்பெலும்புக்கூடு அதிகம் இறுகி கெட்டியாவதிற்கு முன்பேயாவது, அவசியம் விவாஹம் செய்வது சிலாக்கியம். பிரஸவம் எளிதில் ஆகும்.

★

ஒரு வாசக நண்பரின் வேண்டுகோள் - பதில்

கடிதத்தின் சுருக்கம்—என் வயது 35. சுமார் ஒரு வருடமாக உடல் வேகமாய் இளைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. சாப்பிடுவதற்கு ஆவல் பசி ருசிகள் குறைவு. Blood pressure, Blood-Sugar, E. C. G. urine இவைகளைப் பரிசோதித்து, எல்லாம் நார்மல். பரிசோதனை செய்த பிறகு 2 மாதங்கள் ஜீர்ண மருந்து வைடமின்ஸ் சாப்பிட்டும் பசி வரவில்லை. சுவாஸாசயம் எக்ஸ்ரே பரிசோதனை செய்வது தேவலை என்று டாக்டரின் ஆலோசனையின்மேல் எக்ஸ்ரே எடுக்கப்பட்டது. சுவாஸாசயம் பூராவிலும் நார்மல். ஆனால் புகைப்படலம் கனமாய் படிந்திருப்பதைப் படத்தில் என்னிடம் காண்பித்து, புகை குடிக்கும் பழக்கம் உங்களுக்கு உண்டா என்று கேட்டார். ஆம், சென்ற 10–12 ஆண்டுகளுக்கு அதிகமாகவே தொடர்ந்து நான் சிகரெட்டு குடித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இப்பொழுது கொஞ்சகாலமாய் உடல் மெலிவு, பசி குறைவு தவிர, புகை குடியினால் இருமல் முதலிய எவ்வித தொந்தரவுமில்லை என்று சொன்னேன். புகைக்குடியை குறைத்துக்கொள்ளுங்கள் என்று சொல்லி புதிய டானிக்ஸ் மருந்துகள் எழுதிக்கொடுத்தார் டாக்டர்.

மருந்துகளை 3 மாதங்கள் விடாமல் சாப்பிட்டும், புகைக்குடியை 25% குறைத்தும், பசியில் குணம் சிறிதும் ஏற்படவில்லை உடல் இளைப்பும் அதிகம். எனக்குத் தகுந்த மருந்துகளை ஆரோக்கியம் வாயிலாகவே வெளியிட வேண்டுகிறேன், எனக்கும் என்போல் தொந்தரவு அநுபவிப்பவருக்கும் பேருதவி செய்ததாகும் என்று.

ஆரோக்கியம் அறிவிக்கும் ஔஷதங்கள்

இந்த நேயருடைய தொந்தரவுகள் அனைவற்றுக்கும் மூலகாரணம் புகை குடிக்கும் கெட்ட பழக்கம்தான். இருமல் புகைச்சல்கள்தான் புகைக்குடியினால் உண்டாகும் என்று எண்ணுவது பிசகு. புகைக்குடியினால் எல்லா நோய்களும் உண்டாகலாம. சுவாஸாசய பிராண வாயுவில் சேரும் புகையிலை விஷம், தேக தாது பூராவையுமே பீடிக்கும். புகைக்குடி ஜீர்ணக் கருவிகளை எவ்விதம் பீடிக்கின்றது என்று ஆரோக்கியம் இதழ் விவரமாய் விளக்கியுள்ளது. அதை நேயர் படிக்கட்டும். ஜீர்ணக் கருவியில், சுவாஸாசயத்தில் அல்லது குழல்களில் புற்று நோய் முளைக்கும் முன்பதாகவே ஆயுர்வேத மருந்தை நாடியது நேயரின் நற்காலம்.

புகைக்குடியை முற்றிலும் நிறுத்தினால் ஒழிய ஒரு மருந்தும் குணம் தராது. தீவ்ர வைராக்கியத்தினால் புகைக்குடியை உடனே முற்றிலும் நிறுத்தவேண்டியது. நீண்டகால் பழக்கத்தைக் கெட்டதாயினும் உடனே பூரா நிறுத்துவதில் கஷ்டமாயிருப்பின், தினசரி கொஞ்சமாய் குறைத்து நிறுத்திக்கொண்டு, சுமார் 3 வாரங்களில் முற்றிலும் நிறுத்திவிட முடியும். சரீரத்தில் சிரமம் தொடராது. மன உறுதி வேண்டும். புகைகுடியை முற்றிலும் நிறுத்திய 3–4 வாரங்கட்குள் பசி ருசி எல்லாம் தானாகவே நன்கு வளரும். தனி மருந்தே அதிகம் தேவையிராது.

ஆயினும், முதல் சுமார் 3 வாரங்கட்கு பாஸ்கர லவண சூர்ணம் தினசரி 3 வேளை ஆகாரத்திற்கு முன்பு, திராக்ஷாரிஷ்டம் 3 வேளை ஆகாரத்திற்குப் பின்பும் சாப்பிடுவது. மத்தியில் ஒரு தடவை மட்டும் திருவிருத் சூர்ணம் பஞ்ச ஸகார சூர்ணம், கடுக்காய் சுக்கு கஷாயம் ஏதாவது ஒன்றினால் பேதிக்கு சாப்பிடுவது மிகவும் உபகாரம். பசி ருசிகள் சீக்கிரமே சீராய் வளரும். பிறகு பச்சை துளஸி தளம் சுமார் 15, வல்லாரையிலை சுமார் 10, மிளகு சுமார் 4–5. இவைகளை ஒன்று சேர்த்து, காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிட்டு, 2 வாய் நீர் பருகவும். இவை காய கல்பம்போல் 3 மாத உபயோகத்தில் உடலில் சேர்ந்துள்ள புகையிலை விஷ தோஷங்களை நிர்முலமாய் போக்கும். பத்திய நியமம் இல்லை.

குறிப்பு—துளஸி தளங்களை ஏதோ ஒரு பகவான் மூர்த்தி படத்தின் திருவடியில் பக்தியுடன் முதலில் சமர்ப்பித்துவிட்டு எடுத்து சாப்பிடுவது இறைவன் அருளால் உத்தம குணம் விரைவில் வரும்.

இத்துடன் பிராணாயாமம் செய்யும் முறையை அறிந்தவரிடமிருந்து அறிந்துகொண்டு கிரமமாய் அநுஷ்டித்துக்கொண்டு வந்துவிட்டால் சுவாஸாசயத்தின்மேல் படிந்துள்ள புகைப் படலம் அடியுடன் போய் விடுவதுடன், பிராணவாயு ஜீரணக்கருவி ரக்தாதி தாதுக்களின் பலம் எல்லாவற்றையும் வெகு மேன்மையாக்கும். ○

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli.
2. Periodicity of its publication	...	Monthly.
3. Printer's Name	...	M. Subrahmanyam, B. A.,
Nationality	...	Indian.
Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
Nationality	...	Indian.
Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5. Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
Nationality	...	Indian.
Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVADA SEVA SAMITI 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
25—3—'75.

(Sd.) T. S. ISWARAN,
Publisher.